

MEMÒRIA D'ACTIVITATS ANY 2022

ASSOCIACIÓ SALUT MENTAL ONDARA SIÓ

1. - PROJECTES

1.1.- SAF (Servei d'Atenció a Famílies)

Projecte subvencionat per la Diputació de Lleida (Urgell i Segarra).

L'Ajuntament de Tàrrega subvenciona part de les activitats que es realitzen a Tàrrega.

Servei que dona cobertura a les comarques de l'Urgell i Segarra.

Servei d'informació, orientació i assessorament social realitzat pels tècnics, a les persones que contacten per primera vegada amb l'entitat, a fi i efecte d'orientar a les persones amb problemàtica de salut mental i/o als familiars.

- S'han realitzat 23 atencions personals (informació, orientació i assessorament): 12 dones i 11 homes.
- S'han fet 379 atencions psicològiques a 39 persones amb problemàtica de salut mental (15 dones i 24 homes) i 205 atencions psicològiques a 43 familiars de persones amb problemàtica de salut mental (33 dones i 10 homes).

Grup Ajuda Mútua - GAM TÀRREGA: 10 familiars (8 dones i 2 homes). Dijous amb periodicitat quinzenal, duració 1h, Centre d'Entitats de Tàrrega.

Grup Ajuda Mútua - GAM CERVERA: 11 familiars (8 dones i 2 homes). Dimecres amb periodicitat quinzenal, duració 1h, Seu ASMOS.

- **Taller Psicoeducatiu:** 20 d'abril - "Conèixer les emocions i eines per resoldre els conflictes" a càrrec de la psicòloga clínica d'ASMOS, Gemma Sala.

1.2.- SENSIBILITZACIÓ I LLUITA CONTRA L'ESTIGMA

Projecte subvencionat per la Diputació de Lleida (Urgell i Segarra).

Xerrades:

- 12 d'abril "Educació emocional a casa i gestió de conflictes" a càrrec de La psicopedagoga Laura Villaró, a la Biblioteca Pública de Tàrrega. 20 Assistents: 16 dones i 4 homes. Valoració general: Positiva / Expressen necessitat d'una xerrada amb visió més pràctica.
- 9 de març "Els Trastorns Mentals dins la família. Com ho gestionem?" a càrrec del psicòleg infant juvenil de Sant Joan de Deu, Alex Palau, a l'Auditori de Cervera. 36 Assistents: 29 dones i 7 homes. Valoració general: Positiva / Oferir eines pràctiques i vivències en primera persona.

Xerrades obertes al públic però amb l'objectiu d'arribar a les famílies amics i l'entorn significatiu de persones afectades per un problema de salut mental, que sovint són oblidades pel sistema general i no compten amb els recursos públics de suport i acompanyament adequats.

Projecte de Comunitats Educatives.

- ✓ 10 de febrer: Reunió AFA Escola Mossèn Josep Arques. Visita de part de l'equip directiu a la nostra entitat. S'hi reuneixen la presidenta i la psicòloga de la nostra associació.
- ✓ 24 de febrer: Reunió AFA Jaume Balmes. Visita de part de l'equip directiu a la nostra entitat. S'hi reuneixen la presidenta i la psicòloga de la nostra associació.
- ✓ 17 de març: Reunió comissió famílies i joves Salut Mental. Hi participa com a ponent una voluntària, membre de la Junta Directiva experta en GAMs.
- ✓ 20 de maig 2022: Reunió Institut Alfons Costafreda de Tàrraga, amb la directora, la coordinadora pedagògica i la presidenta de l'associació de mares i pares; previa presentació de l'Associació el dia 5 de Maig. Hi van anar dues professionals de l'entitat.
- ✓ 15 de Juny: Assistència a la reunió anual de Comissió de Salut i Benestar del Pla Educatiu d'Entorn de Cervera. Hi assisteixen la Presidenta i la Coordinadora. Exposició de la idea de crear el primer GAM infant juvenil a la nostra entitat.
- ✓ 16 de Juny: Assistència per part de Presidència a la reunió de de la Comissió de famílies del Pla Educatiu d'Entorn de Cervera.
- ✓ 10 d'octubre: Concertació d'una entrevista amb el coordinador pedagògic de l'Escola Vedruna de Tàrraga. Hi varen assistir dos professionals de la nostra entitat. A partir d'aleshores s'han iniciat un seguit d'activitats ja realitzades dins l'any 2023.
- ✓ 26 d'octubre: Presentació de l'Associació a l'Institut Públic de Guissona.
- ✓ 22 de novembre: Reunió de la Comissió de Famílies del Pla Educatiu d'Entorn de Cervera. Hi assisteix la Presidenta.

Un total de 9 visites en les que ens hem donat a conèixer entre els col·lectius educatius: equips directius, coordinadors pedagògics, equips d'assessorament pedagògic, AMPES - AFAs- dels diferents centres, tant de primària com de secundària; hem fet sensibilització en relació a la salut mental a fi i efecte d'arribar a les famílies que ho necessiten. Hem repartit díptics informatius, i material de difusió per donar a conèixer les activitats de l'entitat, el resultat és que a inicis de 2023 hem iniciat un GAM infant-juvenil: dimarts de 19:15 a 20:15h a la nostra seu.

Projecte Municipis de les comarques de La Segarra i l'Urgell

- ✓ 6 de maig: Presentació de l'Associació a l'Ajuntament de Tarroja. 19 Assistents: 14 dones i 5 homes.
- ✓ 11 de novembre: Presentació de l'associació a la Fuliola, sessió que acabem postposat per poca assistència i que es realitza finalment el dia 25 de Gener de 2023.

Projecte: Entitats sanitàries, socials, esportives i culturals

- ✓ 22 de desembre: Presentació Associació a l'equip tècnic del CAP de Guissona. Hi assisteix un professional de l'entitat.

En aquestes presentacions es reparteixen díptics i altres materials de difusió, per tal de donar a conèixer l'entitat i els seus serveis i coordinar-se amb aquestes entitats de referència.

1.3.- COMPTA AMB MI

Subvencionat pel Departament Drets Socials de la Generalitat de Catalunya i Paeria de Cervera.

Tallers per a viure autònomament amb l'assistència de 17 usuaris (9 homes i 8 dones).

Periodicitat setmanal. Cobertura de gener a desembre (excepte Agost). Dut a terme per talleristes professionals i també voluntaris.

L'oci i el lleure com a factor protector de la problemàtica de salut mental. **Tallers:**

Creativitat: taller veterà i arrelat a l'Associació; és un espai de benestar, respecte, confiança i autoestima, que estimula la seva creativitat i facilita fer el procés creatiu com a intervenció per a la canalització de símptomes i processos de la patologia a tractar. La tallerista avalua les motivacions creatives i artístiques dels participants i/o proposa explorar-ne de noves, a partir d'aquí els facilita el mitjà perquè puguin desenvolupar-les.

- **TiC (tecnologia de la informació i la comunicació):** Es realitza al Punt Òmnia del Consell Comarcal de la Segarra. Treball individualitzat i col·lectiu a fi i efecte d'evitar la desigualtat provocada per la bretxa digital, permetent l'accés a aquest col·lectiu a internet i fent un treball en diferents àrees com documents de text, fulls de càlcul, jocs per millorar les destreses intel·lectuals, notícies per estar al dia de l'activitat comarcal o curiositats de l'entorn, en definitiva sentir-se connectat amb l'entorn i fomentar el debat i la crítica etc..

- **Ioga:** Mitjançant el Hata Ioga, els usuaris/ies posen consciència al seu cos, es treballa la respiració, el moment de l'aquí i de l'ara. Cada exercici treballa una part del cos en relació amb la resta (coordinació i concentració). Les tècniques de respiració i meditació afavoreixen l'alliberació de pensaments innecessaris. Constatem que el treball físic millora les vessants: psíquica, emocional i espiritual de les persones. Bona intervenció pel treball de la dualitat psíquica-física.

- Cuina: és un dels tallers estrella que genera més entusiasme. Es realitza en col·laboració amb Lleure Quàlia. Activitats: escollir receptes, comprar productes necessaris, preparar-los, cuinar-los, recollir i netejar.

- Esports: bitlles i dards. És un taller que aporta beneficis tant psíquics com psicològics: augment de la sensació de benestar i la disminució de l'estrès, disminució de l'ansietat i agressivitat, millora el son i la mobilitat.

- Caminades: per l'entorn de Cervera, hi ha 3 voluntaris que acompanyen el grup. Obert a familiars i amics. Els aporta salut, cultura i sociabilitat.

Nous tallers iniciats el 2022:

- Horticultura: treballem per sensibilitzar la cura d'un mateix, educant el respecte a la diversitat, tant en el nivell natural, com en els aspectes de la societat, perquè constitueix un bé primordial per a la convivència. El medi natural pot afavorir l'individu. Arbres apadrinats al Bosquet, sortides quinzenals.

- Manualitats: mitjançant aquest taller; dirigit per dues voluntàries, afavorim un ventall més ampli d'activitats, no només des del reaprofitament de materials sinó el de poder treballar amb les pròpies mans, objectes diversos. Canalitjació de simptomatologia mitjançant la creativitat etc.

- Racó de lectura: dirigit per una voluntària; s'hi treballen articles, notícies, àlbums il·lustrats i llibres de narrativa, seleccionats per la mateixa voluntària conjuntament amb les bibliotecàries responsables de la Biblioteca Comarcal Josep Finestres. Activitat trimestral de sortida a la biblioteca.

TALLERS ONDARA SIÓ 2022/23

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MUSICOTERÀPIA de 11:00 a 12:00 Seu ASMOS Aurora	INFORMÀTICA de 11:00 a 12:30 CC Segarra Josep Lluís	CAMINADES de 10:00 a 11:00 des de l'Espàtula Àngels i Maria	CUINA de 10:00 a 11:30 A l'Espàtula Amanda	YOGA de 11:00 a 12:00 seu ASMOS Pili
ESPORTS de 17:00 a 18:00 Seu ASMOS Jaume i Rosa	CREATIVITAT de 16:30 a 18:00 Seu ASMOS Alba	MANUALITATS de 16:45 a 17:45 Seu ASMOS Rosa i Raquel	RACÓ DE LECTURA de 11:45 a 12:45 Seu ASMOS Montse	HORTICULTURA de 16:00 a 17:00 Seu ASMOS - Bosquet Joan Miquel i Jaume

Més informació a:

- Av. de la Segarra, 8, baixos
973 531 673 / 696 159 132
- hola@salutmentalondarasio.cat
www.salutmentalondarasio.cat
- Salut Mental Ondara Sió
asmos_ondarasio

1.4.- ARA EM TOCA A MI

Subvencionat per la Paeria de Cervera.

Equival al taller de Musicoteràpia: ús de la música per afavorir el benestar físic, mental i emocional tot creant oportunitats de participació en una activitat artística- musical.

Música com a generadora d'un ambient d'experimentació, opinió, creació etc.

Periodicitat setmanal, duració: 1 hora.

6 persones (4 homes i 2 dones).

- 16 de març - "Un matí d'orquestra amb l'OJC". 8 Assistents: 2 dones, 6 homes.
- 7 de novembre - Maria canals. Assistents: 2 homes.
- 19 de desembre - Concert de Nadal de Musicoteràpia.

1.5.- VOLUNTARIAT

Col·laboren a l'entitat 22 voluntaris que ens ajuden a coordinar activitats: xerrades, DMSM, Fira de Nadal i altres activitats puntuals.

Inclusió de les persones amb problemàtica de salut mental en les activitats de voluntariat:

- 9 d'abril - Plantada d'arbres al Bosquet de les Savines. ASMOS, Grup per la defensa del medi natural de la Segarra i Càritas. 4 voluntaris (2 home i 2 dones)
- 4 de desembre - Mercat de Nadal a la Plaça Major. Venda de detalls de Nadal fetes pel taller de manualitats i venda del llibre del Jordi R. "El noi i el monstre". Participació de 6 voluntaris (4 dones i 2 homes)
- 10 de desembre - Paradeta al mercat de Nadal del Carrer Guinedilda. Participació de 8 voluntaris (5 dones i 3 homes).
- 16 de desembre - Presentació del llibre el noi i el monstre a càrrec de Jordi Raventós. Participació de 64 persones. Col·laboren 3 voluntaris (2 homes i 1 dona).

1.1.1 .- FENT COSTAT ENTRE FAMÍLIES

Projecte que ofereix a través de persones voluntàries familiars l'acompanyament des de l'experiència personal i el suport mutu, com un acte de solidaritat envers aquelles famílies que estan passant per una experiència similar, amb la finalitat de fer-los-hi el procés més lleuger.

- 28 de setembre: trobada al centre SJD TLL com a visita de pre-inici
- 13 de desembre: visita d'inici

PROGRAMA GARANTIA JUVENIL

ASMOS és beneficiari de la Subvenció del SOC: "Programa de garantia juvenil" i contractem una Tècnica de comunicació de Gener a Abril, a jornada complerta.

2.- ACREDITACIONS

2.1.- LLAR AMB SUPORT ONDARA SIÓ

4 persones amb trastorn mental estable vivint a la Llar amb suport

- 7 de març ingrés nova usuària - va causar baixa 19 d'agost
- 8 d'abril ingrés nou usuari

145 entrevistes psicològiques individuals als usuaris de la llar (3 dones i 1 home).

3.- ACTIVITATS GENERALS

- 5 de febrer - Festa Major d'hivern, 2 voluntàries van fer de Maceres durant les Completes.
- 13 de febrer - Processó del Puro. Lectura del manifest per part d'un voluntari. Asmos + AFA.
- 23 de febrer - Visita d'un grup de 23 familiars al Pastoret de la Segarra (19 dones i 4 homes).
- 7 d'abril - Obra de teatre Pere i el Llop. Apropa cultura. Teatre de la Passió. 4 homes i 3 dones.
- 17 de maig - "Xerrada d'hàbits saludables sobre alimentació" a càrrec de la nutricionista comunitària CAP Cervera, Raquel París. 15 Assistents: 13 dones i 2 homes.
- 20 de maig - Visita del Molt Honorable President de la Generalitat Pere Aragonés, el Paer en Cap Joan Santacana i el Delegat del Govern de Lleida Bernat Solé.
- 20 juny, 22 juny, 29 de juny, 4 juliol, 6 juliol, 11 juliol (6 sessions) Taller Psicoeducatiu d'Autoestima i Ansietat: 6 sessions. Participació de 12 usuaris (7 homes i 5 dones). Valoració de 3-4 en escala de 0-4. Propostes que varen sortir: taller emocional, estrés, sexualitat etc.
- 8 de juny - Reunió amb el delegat del Govern a Lleida, Bernat Solé.
- 21 de juny - Exposició d'Art per part dels usuaris (Taller creativitat).
- 2 de juliol - Festa fi de curs amb un dinar de germanor. Assistència de 34 persones (13 homes i 21 dones).
- 6 d'octubre - Assistència a la 2^{ona} Jornada de Salut Mental i Joves, Auditori Municipal de Cervera. Voluntària com a ponent sobre el GAM.
- 15 d'octubre - Inauguració Nova Seu Social.
- 17 d'octubre - Jornada de portes obertes d'ASMOS.

- 20 d'octubre - Sortida RESPIR, Dones cuidadores- Vall Ferrera. 2 usuàries. Dipt Lleida.
- 5 novembre - Sortida a la Pedrera i Sgda Família. RESPIR. Dipt Lleida.

4.- FORMACIONS

- ✓ 5 i 7 d'abril - Formació en competències digitals a càrrec de la Tècnica de Comunicació. Va consistir en dues sessions de 2h cadascuna. La primera dirigida a membres de la junta Directiva i la segona als tècnics.
- ✓ 4, 11 , 17 i 25 Març- 1 Abril - Formació de Patologia Dual. Gemma Mico. Organitzada per Coordinadora TLL.
- ✓ Càpsula Formació Fem costat entre Famílies: 5 sessions. 1 voluntari, i 1 voluntària.
- ✓ 9 de setembre - Formació a la Junta Directiva sobre Protecció de dades.
- ✓ 29 de setembre - Formació equip tècnic sobre Protecció de dades.

5.- REUNIONS

Reunions mensuals Junta Directiva (excepte Agost)

23 de març, 22 de juny i 16 de desembre - Reunions trimestrals amb els talleristes.

Reunions mensuals Comissió tècnica Coordinadora de Salut Mental i adiccions Terres de Lleida.

Reunions específiques amb Coordinadora de Salut Mental i adiccions Terres de Lleida:

- ✓ 27 d'abril - Pla estratègic de la Coordinadora
- ✓ 21 de juliol - Assessorament Coordinadora de salut mental terres de Lleida
- ✓ 8 de setembre - Reunió amb la Junta Directiva de la Coordinadora

20 de setembre - Reunió Comissió d'habitatge

22 de juliol - Trobada amb la consultora empresa ASSplus Adaptació RGPD y LOPDGD

24 d'octubre - Consell de Participació

27 d'octubre i 17 de novembre - Comissions tècniques ASMOS

4 de novembre - Assemblea General de Socis: renovació parcial membres de la Junta Directiva, nou conveni laboral (79002795012009) etc.

29 de desembre - Reunió de voluntaris/es. Participació de 14 (7 homes i 7 dones)

5.1 TAULA DE SALUT MENTAL URGELL-SEGARRA

Espai participatiu, de reflexió, d'intercanvi de recursos i entitats que treballen de forma col·laborativa per a promocionar l'atenció integral de la salut mental al territori.

ASMOS ha assumit la tasca de la Secretaria durant el 2022.

Això ha implicat: 1 reunió plenària, presencial, seu ASMOS; 20 de Setembre i 9 de Novembre, telemàtica.

Reunions del grup motor, coordinades per la Secretaria: 25 gener, 23 febrer, 16 març, 27 Abril, 18 Maig, 29 Juny i 13 de Setembre.

ALTRES: Reunions Taula sociosanitària i ComSalut.